

日本女子OP
宮里美香
連覇への勝算

WEEKLY PAR GOLF

パ・ゴルフ

10|11
2011 vol.38
380YEN

T・ワトソン、B・ランガー、J・ウィースナム
時代をつくったトップシニアの
正確無比な飛ばし

秋のニューアイアン
完全実力診断

米PGAツアー選手が断言
「勇太は米国でも通用する」

アゴ高バンカーは
アプローチ感覚

ウェッジは
専用シャフトを選ぶ

1本のヒモで
ロングパットを大変革!

新連載 アイアンホリデー
今田竜二の鉄学

170ヤードも楽々グリーンオン

スコアが激変する 5番アイアン奥義



「カップの周りに円をイメージしよう」というアドバイスはロングパットなどでよく聞かすが、架空の円ではなくヒモを使って

本物の円を作るのが今回紹介するドリルのキモ。たったそれだけと思うなかれ!

リアルな円が、あなたのパットに劇的な変化をもたらす!

構成 岡田洋介
取材協力 久運カントリークラブ(埼玉県)

ヒモゼドリルで パット名人!

距離の1割を半径とする
円の中にパットを入れる練習は
効果大だ!

パッティングは距離感と方向性の両方を磨くことが重要です。カップを中心にその周囲に円を描き、ボールをその円の中に入れるようにロングパットの練習をすれば、距離感、方向性と

ビジュアル効果で
熟達度ぐんとアップ

このドリルは
こんなヒモを
使います

Teacher

小暮 博則 (こくれ ひろのり)

1972年11月27日生まれ、埼玉県出身。
パーフェクトゴルフアカデミー (<http://ptga.co.jp>) 代表。
[10年間で72] を目標に、ジュニアゴルファー育成と
アマチュアゴルファーのレッスンを展開中。

もに高めることができます。

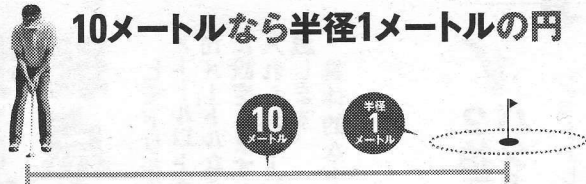
では、どれくらいの大さきの円を描けばいいのでしょうか。目安は、ボールからカップまでの距離の1割を半径とする円です。5メートルのパットなら半径50センチ、10メートルなら半径1メートルの円になります。その円の中にフリーストパットを確実に入れられるようになれば、3パットのミスは減り、スコアは確実に縮まります。

このパット練習を行うときにぜひ皆さんに実践してほしいのが、カップ周りの円をヒモで作ることです。架空のイメージではなく本物の円を視覚的に作ってあげると、練習効果は飛躍的に高まるのです。

5メートルなら半径50センチの円



10メートルなら半径1メートルの円



半径×2
×3.14

のヒモを
用意しよう!

カップ周りに円を作ると 練習でもコースでも 視覚効果がある

ヒモを使うメリット1

狙うエリアを視覚的に イメージできる

このドリルは、遠くから見ても狙うエリアがはっきり分かることが重要ですから、視認性の高い白色のヒモがオススメです。カップ周りに白いヒモで作れば、構えたときにターゲットエリアをより鮮明にイメージできるようになります。さらに、普段から白いヒモを使った練習を積んでおけば、コースに出たときにもグリーン上のカップ周りに白い円がイメージできるようになってきます。

ヒモを使うメリット2

結果が一目瞭然なので 練習課題がつかみやすい

実践と検証を繰り返すことが、技術を向上させる秘訣です。パット練習の際には「どれくらいの確率で円の中に入るのか?」「外れる場合はどういう傾向があるのか?」を分析することで、自分のパッティングの問題点や課題が見つかってきます。その点、ヒモで作れば結果がひと目で分かりますから、数字で記録したり、結果を検証する作業も容易に行えます。



入ったかどうかに一喜一憂するのではなく、結果を踏まえて自分のパットの問題点を分析することが上達につながる



使用するヒモは、視認性が高く、越える程度の太さであれば、素材は何でもOK

10メートルのパットの場合は6.28メートル (=半径1メートル×2倍×3.14) のヒモを使えば半径1メートルの円が作れる



10球1セットで ヒモドリルを やってみよう

ボールの外し方の傾向から 弱点を見つけて補習しよう

ヒモドリルで特に効果的なのは、10メートル以上のロングパット。例えば10メートルなら円の半径は1メートルに設定しますから、この範囲に正確に入れられるようになれば3パットは激減します。

具体的ナドリルは10球打ち、6球

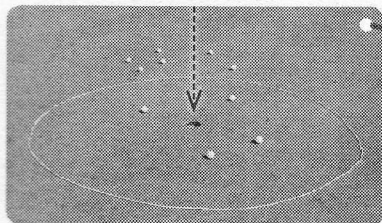
以上を半径1メートルの円内に入れられれば合格。5球以下ならミスの傾向に応じて補習ドリルを行います。ここではストレートライン、スライスライン、フックラインでの典型的なミスの傾向と、その補習ドリルのコツを解説します。

判断方法

円に入った球数が……

- 6球以上⇒合格
- 5球以下⇒補習にトライ!

10メートルの距離を半径1メートルの円内に入れられれば、2パットで収める確率が高まる



傾斜
平らなストレート
ライン

傾向
ショートが多い

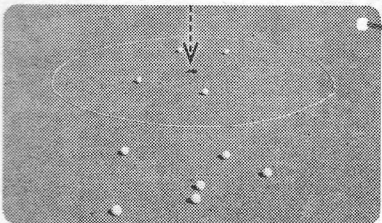
ショートが多い人は
この補習がオススメ!



2拍子でフィニッシュまで連するストロークを心がければ、ヘッドを加速させながらインパクトでできるようになる

2拍子のストロークで パターヘッドを加速させる

ショートしがちな人は、インパクト前後でストロークが減速している可能性があります。パッティングはインパクトに向かってヘッドを徐々に加速させながら打つことで、転がりのいいボールになり、ヘッドを加速させながら打てるようになります。



傾斜
平らなストレート
ライン

傾向
オーバーが多い

オーバーが多い人は
この補習がオススメ!



左手首をロックしたままストロークすれば、パンチが強く入りすぎてオーバーするミスを防げる

左手首の角度を維持して ストロークする

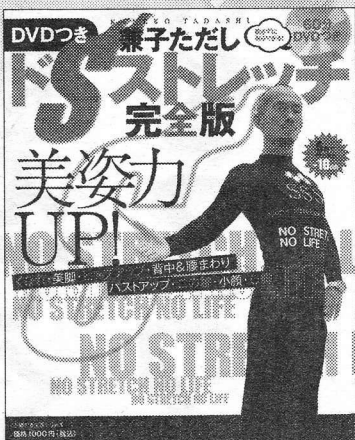
10メートルのパットを1メートル以上オーバーしてしまう人は、インパクトで手首を使ってパンチを加えている可能性があります。パンチを加えずにストロークするには、左手首の角度を維持して打つのがポイントです。幅で距離を微調整できるようにします。

くびれ・美脚・ヒップアップ
 背中&腰まわり・バストアップ
 二の腕・小顔・O脚

美姿力UP!

5秒で
ウエスト
-10cm

テレビ以上の
衝撃!
60分
DVDつき



DVDつき 兼子ただし DSストレッチ 完全版

姿勢を良くして体を伸ばし、やせる!!
 「スター★ドラフト会議」などTVで
 話題沸騰中のDSトレーナー、
 兼子先生の伝説の「DSストレッチ」。
 レッスンDVDつきの本が登場です!

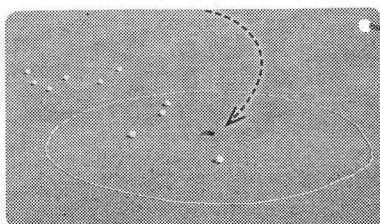
●価格:1000円(税込み) 978-4-07-279947-5

10月3日発売!!

美姿力養成ギブスつき! 兼子ただし DSストレッチ 体験版

●価格:1890円(税込み) 978-4-07-279930-7

主婦の友社 ☎049-259-1236
 www.shufunotomo.co.jp

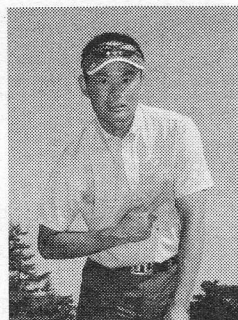


傾斜
スライスライン

傾向
右手前に
外すことが多い

スライスラインで右手前に外す人は

この補習がオススメ!



左ワキを締める意識を持つと
 フェースローテーションがしや
 ずくなるので、インパクトでフ
 ェースが開くミスを防げる

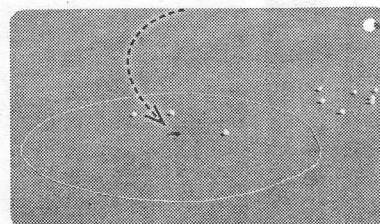


ヒール側が先
 行すれば、当
 然右に打ち出
 してしま

インパクトでヒール側
 が先行した形になるとフ
 エースが開いて転がり
 弱くなり、右手前に外し
 やすくなります。特にス
 ライスラインでカップの
 右手前に外してしまつと、
 ボールはカップから遠ざ
 かるように転がってしま
 うので、3パットの危険
 があります。

も大きくなります。
 スクエアな形でボール
 をとらえるためには、左
 ワキを締めてストローク
 する意識を持つといいで
 しょう。フェースローテ
 ーションがしやすくなり
 フェースの開きを抑える
 ことができます。

✓左ワキを締めてストロークし
 フェースを返りやすくする

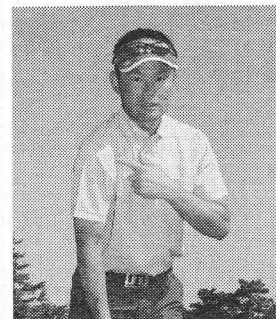


傾斜
フックライン

傾向
左手前に
外すことが多い

フックラインで左手前に外す人は

この補習がオススメ!



右肩が前に出るとフェースがかぶつ
 て球は左に転がりやすい。右肩を
 その場に残してストロークする意
 識を持ってみよう



右肩がかぶるとフ
 ェースが閉じてイ
 ンパクトしてしま

左手前に外れるのは、
 ストローク中に右肩が前
 に出てフェースがクロー
 ズに入ってくる必要が要
 因として考えられます。
 フックラインで左手前に
 外すミスは、スライスラ
 インで右手前に外すケー
 スと同様に3パットのり

スクが高まるミスです
 から、補習ドリルでしつ
 かりと矯正しておきましょ
 う。右肩をその場に残し
 てストロークする意識を
 持つと、ターゲットライ
 ンに真っすぐ打ち出せる
 ようになります。

✓右肩が前に出ないように
 残してストロークする